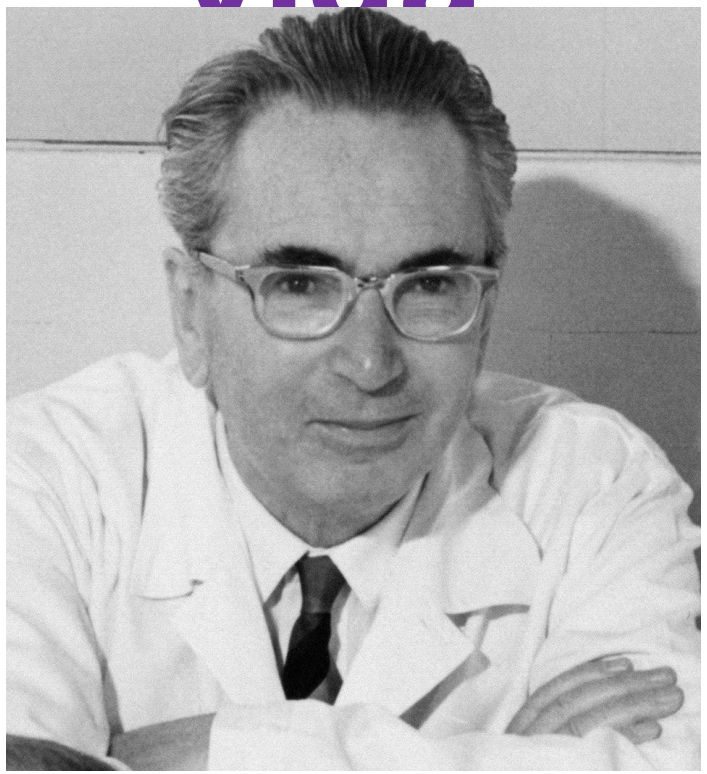
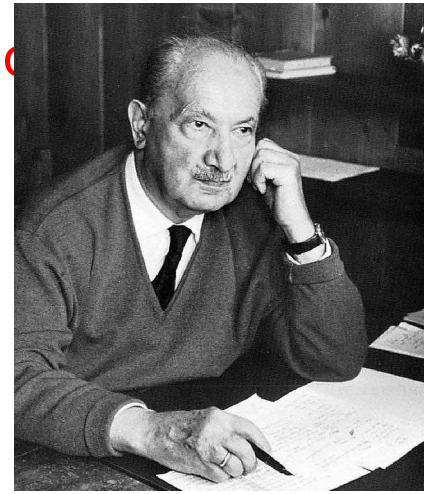
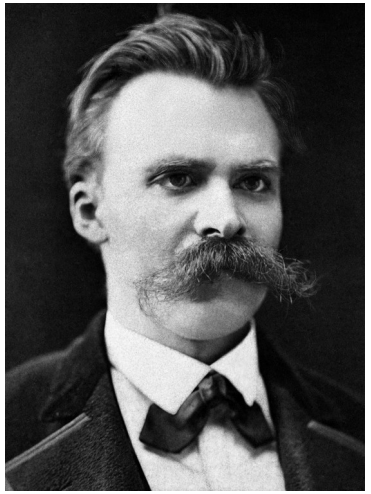
Proyecto de vida

conjunto de metas, valores, aspiraciones y planes que una persona establece para darle dirección y sentido a su existencia.



La búsqueda de sentido es la motivación fundamental del ser humano, y que el proyecto de vida surge cuando la persona descubre un propósito que da dirección a su existenc





“Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo.”

Viktor Frankl – Psicología existencial

2020 – I – A, B y D

- Un profesor está aplicando un programa en el que les brinda a sus estudiantes de cuarto año de secundaria un espacio de reflexión personal para que aprendan a conocerse a sí mismos, a reconocer sus fortalezas y debilidades, a plantearse metas y estrategias para conseguirlas dentro de un entorno social basado en relaciones materiales y espirituales. Indique el concepto que corresponde.

A) Autoimagen

B) Proyecto de vida

C) Socialización

D) Autoconfianza

Componentes del proyecto de vida:

1.Autoconocimiento: Saber quién soy, cuáles son mis habilidades, debilidades, intereses y valores.

2.Propósito o sentido de vida: Tener claridad sobre por qué vale la pena vivir y qué me motiva.

3.Metas y objetivos: Plantear lo que quiero lograr a corto, mediano y largo plazo (personales, académicas, profesionales, familiares, etc.).

4.Plan de acción: Decidir cómo voy a lograr esas metas: qué pasos seguir, qué recursos usar, cómo superar obstáculos.

5.Toma de decisiones: Saber elegir coherentemente con mis valores y metas.

Se podría decir que el **proyecto de vida** es una adecuada **gestión del tiempo.**

El **proyecto de vida da el “qué” y el “para qué”**

La **gestión del tiempo aporta el “cómo” y el “cuándo”**

SI PERO NO

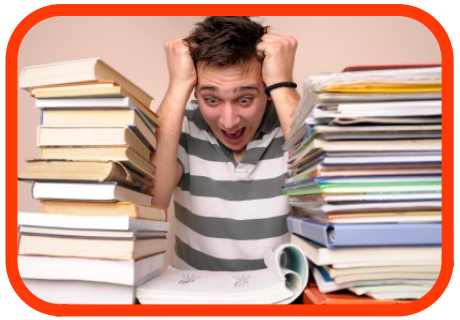
USO DEL TIEMPO

La ejecución del proyecto de vida implica un uso adecuado del tiempo.

Cuatro tipos de organización del tiempo, basándose en dos conceptos

1) Importante: Son las actividades que deben ir primero, pues contribuyen al logro de la misión y las metas.

2) Urgente: Referido a las actividades apremiantes, aquellas que no pueden esperar, que ige a.



MOROSO

Hace todo a última hora por ser importante y urgente

EFICAZ

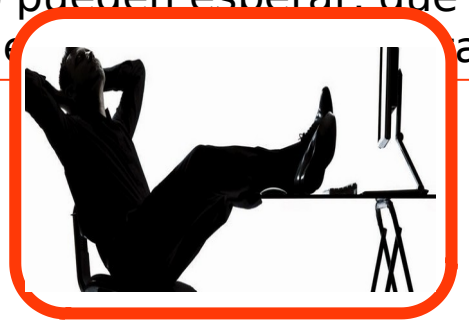
Hace todo con antelación

por ser no urgente

pero sí importante.

SUMISO

Atiende primero a lo externo que a el mismo.



FLOJO

Considera nada urgente ni importante, por lo cual es irresponsable.

De acuerdo con la clasificación de los tipos de organización del tiempo propuesta por Sean Covey, relacione correctamente ambas columnas.

I. Sumiso
II. Moroso
III. Eficaz

a. Julián siempre se altera cuando está en la semana de exámenes. Eso no le ocurriría si siguiera paso a paso lo que tiene que hacer.
b. Mauro se preocupa por distribuir bien los tiempos de cada asignatura y practica lo que le indican; además, se observa su ansiedad cuando elabora sus mapas conceptuales.
c. Renata tiene que estudiar para su examen del domingo, pero su amiga la convence para que la acompañe a comprar un pantalón a Gamarra.

A) Ia, IIb, IIIc B) Ic, IIa, IIIb C) Ib, IIc, IIIa
D) Ic, IIb, IIIa E) Ia, IIc, IIIb

Camila realiza una planificación estratégica de su vida, por lo que plantea acciones para alcanzar sus metas. Estas acciones tienen un grado de prioridad y complejidad que ha ordenado según

su preeminencia. ¿Qué paso de la planificación estratégica del proyecto de vida y qué consideración

del uso adecuado del tiempo está empleando?

A) Formula su misión personal y jerarquiza sus actividades en base a su importancia.

B) Elabora su visión personal y combina actividades que requieren esfuerzo mental.

C) Ejecuta las acciones planteadas y ordena sus actividades en base a prioridades.

D) Evalúa los efectos de sus acciones y organiza sus actividades en una agenda.

E) Plantea un análisis de sus desaciertos y maneja adecuadamente sus pendientes.

2020 – I – A, B y D

Después de haber terminado sus tareas del colegio, Manuel practica la guitarra en su dormitorio. Su mamá abruptamente ingresa a la habitación y le dice: «¡Deja de perder el tiempo y ponte a estudiar!». Analice la situación planteada y determine el valor de verdad (V o F) de las siguientes premisas con respecto al ocio.

I. Manuel expresa su disconformidad con el estudio al tocar la guitarra.

II. El tocar guitarra es una actividad libre para el desarrollo de habilidades.

III. Tocar un instrumento en el tiempo de ocio disminuye el estrés.

IV. Manuel se está formando como un guitarrista en su tiempo libre.

A) FFVF

B) VFVF

C) VVFF

D) FVVF

OCIO

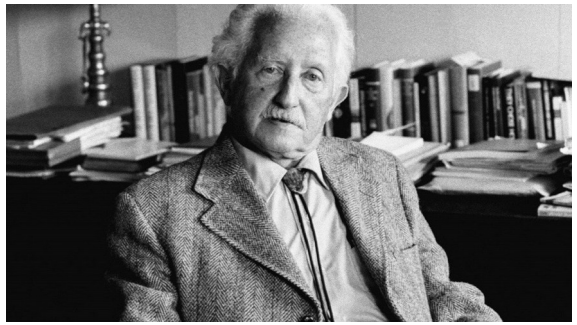
- el **ocio es más que simplemente "no hacer nada"**: es una experiencia **significativa, placentera y libre**, que **alimenta el bienestar emocional**, la identidad personal y la calidad de vida.

Carl Rogers – Psicología humanista
Concepto clave: Tendencia a la autorrealización

•Rogers sostuvo que cada persona tiene un impulso natural hacia su crecimiento y plenitud. El **proyecto de vida surge cuando la persona se conoce, se acepta y se dirige a sus metas más auténticas**.

Abraham Maslow – Psicología humanista
Concepto clave: Autorrealización

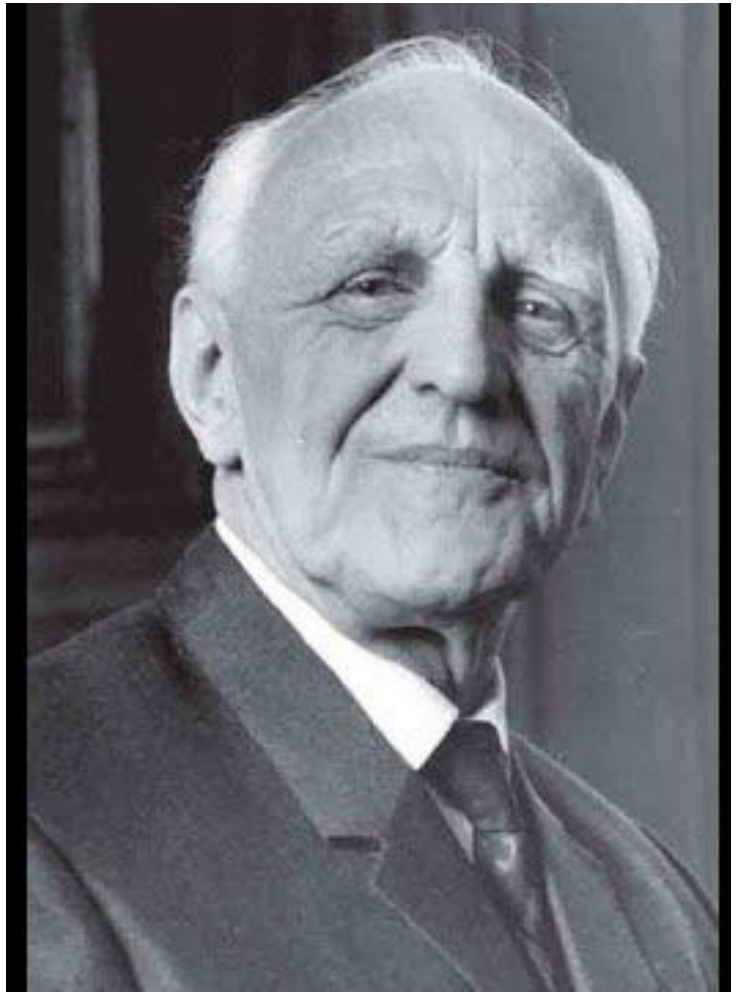
•Maslow propone una jerarquía de necesidades, donde el nivel más alto es la **autorrealización**: lograr el propio potencial, lo que **guía el proyecto de vida personal**.



Erik Erikson – neopsicoanálisis, psi. Del desarrollo
•Concepto clave: Identidad y sentido vital

•En su teoría del desarrollo psicosocial, Erikson explica que en la adolescencia y juventud se construye la **identidad**, y con ella, el **proyecto de vida**.
•La etapa clave es la de **“identidad vs. confusión de roles”**.

- **Donald Super – Psicología vocacional**
- **Concepto clave: Ciclo vital vocacional**
- Propuso que el desarrollo profesional (parte esencial del proyecto de vida) es un **proceso continuo**, en el que la persona va ajustando su autoconcepto con su rol en la sociedad.



relaciones pasadas debido a sus planes para el futuro.

PSICOLOGÍA

57. Marcos quiere ser ingeniero civil porque, desde pequeño, asumió que debe hacer casas útiles y cómodas para las personas que las necesitan. En cambio, Richard quiere ser arquitecto y muestra su destreza al construir diseños y maquetas en los cursos de Geometría y CTA del colegio. En relación con los factores de la vocación, Marcos y Richard estarían vinculados a _____ respectivamente.

A) los intereses y los valores
B) la personalidad y los valores
C) los valores y los talentos
D) la personalidad y los talentos
E) los talentos y los intereses

PSICOLOGÍA

57. Marcos quiere ser ingeniero civil porque, desde pequeño, asumió que debe hacer casas útiles y cómodas para las personas que las necesitan. En cambio, Richard quiere ser arquitecto y muestra su destreza al construir diseños y maquetas en los cursos de Geometría y CTA del colegio. En relación con los factores de la vocación, Marcos y Richard estarían vinculados a _____ respectivamente.

A) los intereses y los valores
B) la personalidad y los valores
C) los valores y los talentos
D) la personalidad y los talentos
E) los talentos y los intereses

2022 – I – B y D

- Al proyectarnos al futuro, los seres humanos visualizamos cómo aspiramos a ser y estar, así como lo que queremos alcanzar en lo personal o colectivo. Estas metas guardan relación con los principios, virtudes o cualidades que nos caracterizan; definen nuestra manera de ver el mundo, y direccionan nuestro comportamiento. Esto último hace referencia a

A) las actitudes.

B) los valores.

C) la vocación.

D) las aptitudes.

Concepto	¿Qué es?	¿Es innato?	¿Se entrena?	Ejemplo
Aptitud	Potencial natural para aprender algo	Sí	Sí	Facilidad para la lógica
Actitud	Disposición emocional/mental ante algo	Parcialmente	Sí	Ser optimista o colaborativo
Talento	Capacidad innata y sobresaliente	Sí	Puede mejorar	Cantar o dibujar excepcionalmente
Habilidad	Capacidad adquirida por práctica	No	Sí	Escribir, hablar, programar

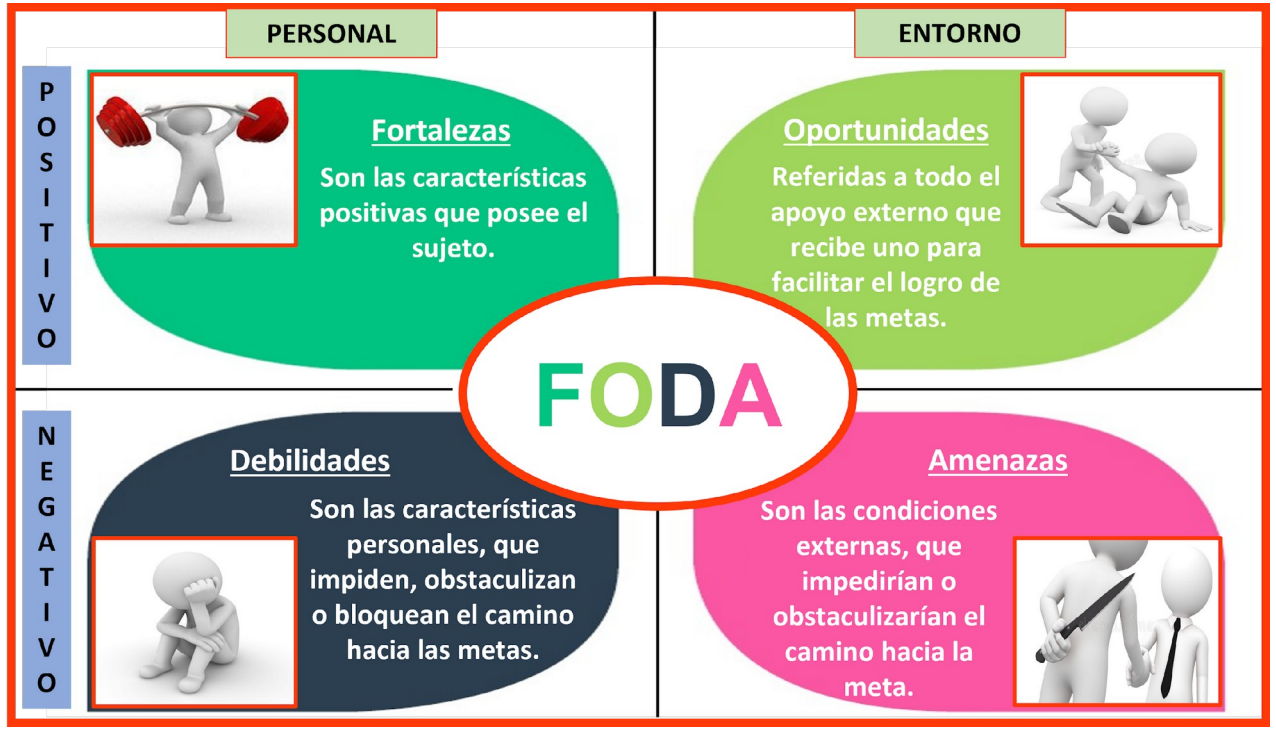
PROYECTO DE VIDA				
Intenciones, motivaciones orientados al logro, parte de una idea o vocación.				
VISIÓN	**MISIÓN**	**DIAGNOSTICO**	**VALORES**	**VOCACIÓN**
Identifica y describe una idea, visualización de un objetivo.	Acciones para lograr la visión es inmediata y obedece a una planificación	Se evalúa los recursos personales (virtudes, talentos, valores, situaciones ambientales, etc.)	Axiología, corresponde a los principios que orientan nuestra vida. (estéticos, vitales, técnicos, intelectuales, etc.)	Inclinación o disposición. Como orienta las acciones de la persona, la búsqueda del ser autentico o la autorrealización.
Proyección	tarea – acción	FODA	Principios	Impulso interno

GESTIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL.

1. Se formula la vision
¿Hacia dónde voy? ¿Cómo me veo en el futuro?

2. Formula la misión personal
Es el plan para el momento presente en perspectiva al futuro.

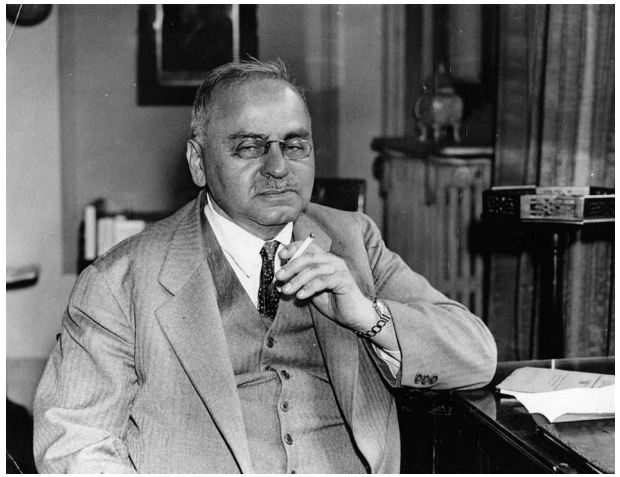
3.Elaboración de diagnóstico
¿Cuáles son mis recursos personales y de mi entorno para llegar a mi meta?



III. VALORES Y PROYECTO DE VIDA.

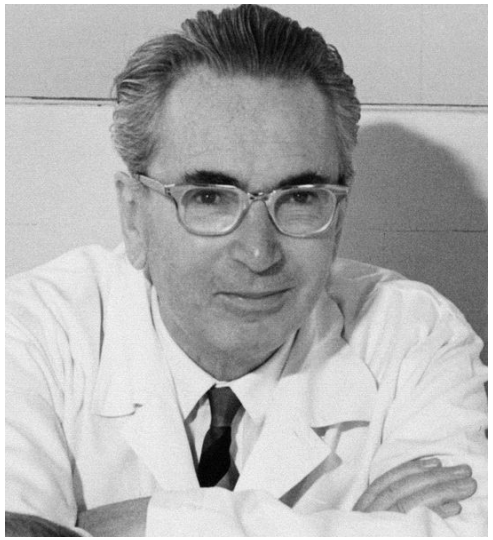
Los valores son principios que determinan lo que es importante para cada uno de nosotros, el desarrollo de un proyecto de vida implica que la persona deba establecer conscientemente una jerarquía de sus propios valores.

- Biológicos o vitales: Salud, fuerza, desarrollo y coordinación psicomotriz.
- Estéticos: Sentido de la belleza, la armonía y el buen gusto.
- Técnicos: Actitud utilitaria, eficacia en las tareas.
- Intelectuales: Conocimientos, agudeza mental, hábitos de estudios, argumentación, adhesión a la verdad y tolerancia a las opiniones.
- Morales: Actitudes referidas al discernimiento entre lo bueno o lo malo, a no dañarse o dañar a los demás: dignidad, altruismo, justicia, sinceridad, honestidad, responsabilidad, compromiso, etc. Se apoyan en la ética.
- Sociales: Respeto a los derechos humanos, sociabilidad, patriotismo, subordinación a la ley y a la autoridad, poder, prestigio, amabilidad, compañerismo, amistad, etc.



A. ADLER
PSICOLOGIA INDIVIDUAL.
Psicología personal/individual (neopsicoanálisis)
Complejo de inferioridad
Complejo de superioridad

Complejo de inferioridad (:



Victor Frankl
LOGOTERAPIA Y EL ANALISIS EXISTENCIAL
Búsqueda del significado vital
Logoterapia

El ser humano tiene tres dimensiones: somática, mental y espiritual.
Las alteraciones psicológicas suceden por la falta de fortaleza espiritual . La causa de los trastornos son el significado que le damos al sufrimiento y no al malestar mismo (critica al reduccionismo conductista)

Los SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD son la fuente del esfuerzo humano (fuerza motivadora) .

El crecimiento individual se obtiene por medio de la COMPENSACIÓN, intentos de superar las inferioridades reales o imaginarias.

Compensación: al sentimiento de inferioridad (normal), al reconocer la debilidad, fortalece otras áreas para equilibrar o superar esa limitación.

COMPLEJO DE INFERIORIDAD: es el estado **intenso, persistente y paralizante.** El individuo no capaz de compensar el sentimiento normal de inferioridad.

Fuentes durante la niñez:

- Inferioridad orgánica / - Mimos excesivos / - El descuido

COMPLEJO DE SUPERIORIDAD: el individuo compensa exageradamente los sentimientos normales de inferioridad

LUCHA POR LA SUPERIORIDAD O LA PERFECCION: impulso a la plenitud (self, coincide con el humanismo). **FINALISMO FICTICIO,** es la idea que existe de acuerdo a una meta imaginaria o potencial que dirige nuestra conducta

El estilo de vida según A. Adler

Es la **forma única y coherente en que cada individuo enfrenta los problemas de la vida**, incluyendo sus metas, creencias, valores, maneras de relacionarse y resolver conflictos.

Características del estilo de vida:

1.Se forma en la infancia: A partir de cómo el niño percibe sus debilidades, cómo recibe atención, afecto y límites.

2.Es único para cada persona: Aunque dos personas vivan lo mismo, desarrollan diferentes estilos de vida.

3.Es relativamente estable: No cambia fácilmente, pero puede modificarse con conciencia y trabajo terapéutico.

4.Incluye metas de vida inconscientes: Muchas veces, el individuo no es consciente de hacia dónde está orientando su vida.

Tipo de estilo de vida	Ejemplo
Dominante/agresivo	Persona que controla a otros para sentirse fuerte.
Evitativo	Persona que escapa de los problemas o no asume responsabilidades.
Dependiente	Persona que busca ser protegida o atendida siempre.
Socialmente útil (ideal)	Persona que coopera, contribuye y enfrenta los retos con madurez.

Componentes del estilo de vida:

- **Meta de vida** (ficticia o realista).
- **Manera de enfrentar problemas**.
- **Creencias sobre uno mismo, los demás y el mundo**.
- **Nivel de cooperación o interés social**.
- **Compensaciones** ante sentimientos de inferioridad.

BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD

1. AUTOCONOCIMIENTO

Es un proceso reflexivo mediante el cual la persona toma conciencia de sus características físicas, cognitivas, afectivas, conductuales y sociales.

Identifica:

Motivaciones
Expectativas, deseos, objetivos y metas que le interesa y entusiasma alcanzar.

Valores
Guían el comportamiento y se expresan a través de los juicios y acciones, teniendo como base las creencias sobre lo que considera valioso e importante en la vida.

Aptitudes
Capacidades, habilidades intelectuales, talentos y destrezas para realizar

Personalidad
Principales tendencias personales, expresadas en rasgos

2. AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

La autoestima es la evaluación que el individuo hace y que generalmente mantiene con respecto a sí mismo; esta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto se siente capaz, importante, exitoso y valioso (Coopersmith, en Valek de Bracho, 2007)

s el componente de la personalidad que abarca nuestras valoraciones personales positivas y negativas. La autoestima se relaciona en la forma en cómo nos sentimos con nosotros mismos. Feldman, (2010).

a autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace e su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Nathaniel Branden, (1998).

Proceso de valoración con respecto a nuestra manera de ser, de comportarnos, de nuestros rasgos corporales y carácter.

2. AUTOESTIMA

Áreas en donde se expresa la autoestima:

1) Cognitiva: Pensamientos, ideas y creencias sobre sí mismo, del mundo y el futuro.

2) Afectiva: Expresada en estados de ánimo, emociones y sentimientos hacia uno mismo.

2. AUTOESTIMA

Áreas en donde se expresa la autoestima:

3) Conductual: Se expresa en las conductas que manifiesta la persona en función al tipo de autoestima que presenta.

4) Relacional: Referente a la manera de interactuar con los demás en diversos contextos o roles: Por ejemplo, en una relación horizontal con un par, en relación con la autoridad, entre otros.

AUTOCONOCIMIENTO			
Proceso reflexivo en el cual se toma conciencia de nuestras cualidades y defectos a partir de evaluar:			
Aptitudes	**Motivaciones**	**Valores**	**Personalidad**
Tras la evaluación se le da sentido y propósito a nuestra vida. De ahí que se posibilita la autorregulación, empatía y la resiliencia.			

Autoestima				
Autovaloración y autoevaluación				
ÁREAS DE EXPRESIÓN	Cognitiva	Afectiva	Cognitiva	Relacional
TIPOS	**Baja**. Sentimientos de no valioso	**Saludable.** Determinación	**Exagerada,** egoísta y narcisista	

Niveles de autoestima

A) BAJA

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa y por tanto digna de ser amada por los demás. La persona con autoestima baja, se ve afectada en casi todas las áreas de su vida, sin alcanzar un desarrollo pleno. Se puede observar, por ejemplo, que una baja valoración de sí mismo afecta las áreas

B) EXAGERADA

Se produce cuando la persona se considera superior a los demás, como el modelo de excelencia y perfección, que no corresponde a la realidad, convirtiéndose en individuos egoístas, prepotentes y narcisistas. Tienen **dificultades para reconocer errores, intolerantes**, pueden creerse omnipotentes y totalmente independientes de los demás.

1) **COGNITIVA**: Pensamientos negativos, a veces destructivos o innecesarios. **Pesimismo**.

2) **AFECTIVA**: Sentimientos de **inferioridad**, ansiedad, angustia y ánimo depresivo. Desconfianza

3) **CONDUCTUAL**: Puede ser manifestada bien como una evidente pasividad por **temor a no agradar al resto** o una actitud **agresiva** y esquiva al sentirse atacado(a) por los demás. La persona con baja autoestima reacciona en algunas

4) **RELACIONAL**: Desconfianza en las relaciones, inhibición social o **aislamiento**, labilidad emocional (frágil en términos emocionales), sensibilidad extrema, alta demanda afectiva, etc.

Niveles de autoestima

B) EXAGERADA

Se produce cuando la persona se considera superior a los demás, como el modelo de excelencia y perfección, que no corresponde a la realidad, convirtiéndose en individuos egoístas, prepotentes y narcisistas. Tienen dificultades para reconocer errores o fracasos en su vida, pueden creerse omnipotentes y totalmente independientes de los demás.

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa y por tanto digna de ser amada por los demás. La persona con autoestima baja, se ve afectada en casi todas las áreas de su vida, sin alcanzar un desarrollo pleno.

C) ADECUADA O SALUDABLE

Las personas se sienten seguras de sí mismas, de sus capacidades, opiniones y acciones. Tienen confianza frente al entorno que las rodea, estableciendo relaciones saludables con otros, debido a que están más dispuestos “a dar” y no están esperando “recibir algo” por parte de los demás. Sus pensamientos son por lo general **optimistas**, reconociendo sus propios errores y rescatando el lado positivo de aquellas situaciones que pueden ser vistas como difíciles.

2022 – II – A

- El autoconcepto es la imagen mental que cada persona tiene de sí misma, lo que dice cuando describe quién es; y la autoestima hace referencia al grado de aceptación y satisfacción de lo que somos. Podemos diferenciarlos identificando que en el autoconcepto predomina el componente _____ y en la autoestima prevalece el componente _____.
- A) cognitivo - valorativo
- B) subjetivo - objetivo
- C) teórico - moral
- D) afectivo - racional

58. Lucrecia es una adolescente que pide constantemente a su padre que le dé dinero para realizarse una liposucción y agrandamiento de las mamas. El padre se ha documentado y le advierte sobre lo peligroso de esas prácticas y le recomienda esperar unos años más. Desde la perspectiva de la teoría psicológica, el caso expone la preocupación de Lucrecia por su

A) bienestar psicológico.
B) personalidad.
C) autoconcepto.
D) belleza idealizada.
E) imagen corporal.

- La **belleza idealizada** se refiere a un **modelo de belleza considerado “perfecto” o deseable**, construido y promovido por la sociedad, los medios de comunicación, la moda, la publicidad y la cultura dominante.

- La **imagen corporal** es el conjunto de **percepciones, pensamientos, sentimientos y actitudes** que una persona tiene respecto a su **propio cuerpo**, especialmente en relación con su **apariencia física**.

AUTOESTIMA
AUTORESPETO: atender y satisfacer nuestras necesidades
AUTOACEPTACIÓN: admitir y reconocer virtudes y defectos
AUTOEVALUACIÓN : examen de lo bueno y malo
AUTOCONCEPTO: Creencias sobre uno
AUTOCONOCIMIENTO

Escalera de la Autoestima

2. AUTOESTIMA

A U T O E S T I M A

Tendrá una autoestima saludable.

AUTORRESPETO

Es <u>atender y satisfacer las propias necesidades y valores</u>. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse digno, valioso y orgulloso de sí mismo.

Se hace respetar

A U T O A C E P T A C I O N

Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, es el amor incondicional a sí mismo, a <u>valorarse por encima de sus limitaciones y defectos</u>.

Me quiero así. Valorarse por encima de sus limitaciones y defectos

Se acepta y crea su propia escala de valores

AUTOEVALUACION

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona.

¿Es esto (el entorno) realmente bueno para mí?

Desarrolla sus capacidades (crecer)

El autoconcepto es una serie de <u>creencias acerca de sí mismo</u>, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

Yo creo que soy…

Si uno se conoce

<u>AUTOCONOCIMIENTO</u>

Conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades habilidades, <u>cualidades y defectos</u>; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; <u>conocer por qué, cómo actúa y siente</u>.

- <u>Aptitud</u>: Talentos y destrezas específicas.
- <u>Valores</u>: Guían el comportamiento.
- <u>Motivación</u>: Ilusiones, deseos, metas y aspiraciones.
- <u>R</u… e ser.

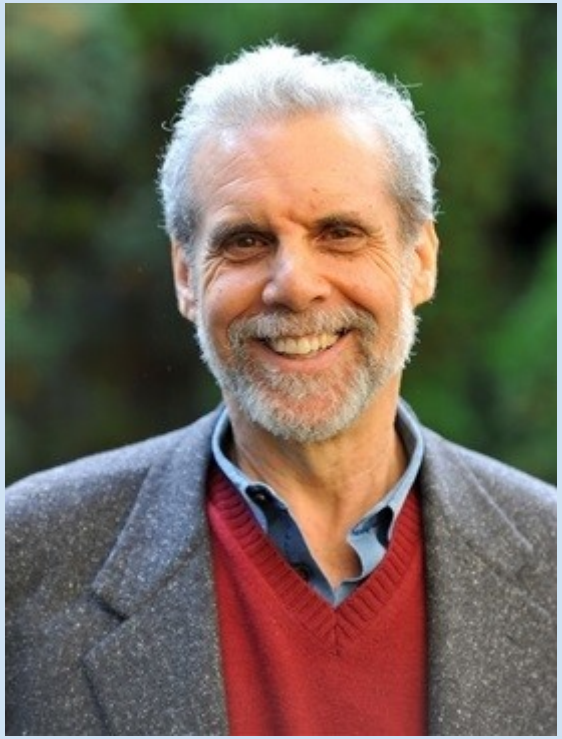
Consciente de sus cambios

2022 – II – A

- «La autoestima masculina parece vincularse con los esfuerzos por los logros individuales, mientras que la autoestima femenina depende más de las conexiones con los demás [...]. Diversos estudios han encontrado que la autoestima disminuye durante la adolescencia, más rápidamente en el caso de las niñas que de los niños, y que después vuelve a aumentar de manera gradual durante el paso hacia la adultez». (Robins y Trzesniewski, 2005)

A partir de la información del texto, se puede inferir que la idea central es que

- A) el estudio de la autoestima revela que su desarrollo varía según el género y la edad.
- B) las mujeres tienen, en promedio, una menor autoestima que los varones.
- C) la autoestima y la imagen corporal se desarrollan estrechamente en los adolescentes.



COMPETENCIAS SOCIALES (D. Goleman)		
Asertividad	**Escucha activa**	**Empatía**
Referido al estilo adecuado de comunicación.	Es la participación en el dialogo desde la empatía	Comprender las emociones y sentimientos de los demás

5 HABILIDADES EMOCIONALES BASICAS (inteligencia emocional)				
CONCIENCIA	REGULACIÓN	AUTOESTIMA	EMPATIA	HABILIDADES SOCIALES

LA COMUNICACIÓN Y SUS ESTILOS.

Defiendo tus derechos

Pasivo

Dejo que los derechos de los demás se antepongan a los míos. No me atrevo a defender mis derechos.

Asertivo

Respeto tus derechos, pero defiendo también los míos, y si tengo que decirte que “no” o algo, lo hago.

No defiendo mis derechos

Defiendo mis derechos

Pasivo-Agresivo

No me atrevo a defender mis derechos, pero no quiero que abuses de mí, por eso evito encontrarme contigo, aunque por detrás te critico. Suelo llegar a un punto en que no aguanto más y exploto, mostrando agresividad.

Agresivo

No me interesan tus derechos y los míos se anteponen a los tuyos. Yo consigo lo que quiero.

No defiendo tus derechos

59. En su desarrollo, los seres humanos adquieren competencias sociales. Determine la alternativa que relaciona correctamente el tipo de competencia social con el respectivo enunciado.

I. Escucha activa

II. Empatía

III. Asertividad

a. Como gerente de una empresa, Vanessa se ha propuesto que a todos los empleados a su cargo se les respete sus tiempos de descanso, para ello conversa amablemente con el gerente de Recursos Humanos.

b. Felipe indica a sus compañeros de clase que le gusta intercambiar opiniones sobre diferentes escritores con su profesora de Literatura; él entiende lo que le explica y logra una buena comunicación.

c. Cada vez que llega a la aldea infantil, Francisco comparte, gratamente, con los niños canciones, juegos y conversaciones sobre temas importantes para su cuidado y bienestar.

A) Ia, IIb, IIIc
B) Ic, IIa, IIIb
C) Ib, IIc, IIIa
D) Ib, IIa, IIIc
E) Ic, IIb, IIIa

62. Para aplicar, por primera vez, un programa de intervención con el objetivo de modificar la baja autoestima en una población de menores infractores, se tiene que ejecutar, previamente, una investigación de tipo

A) descriptivo.
B) experimental.
C) correlacional.
D) comparativo.
E) observacional.